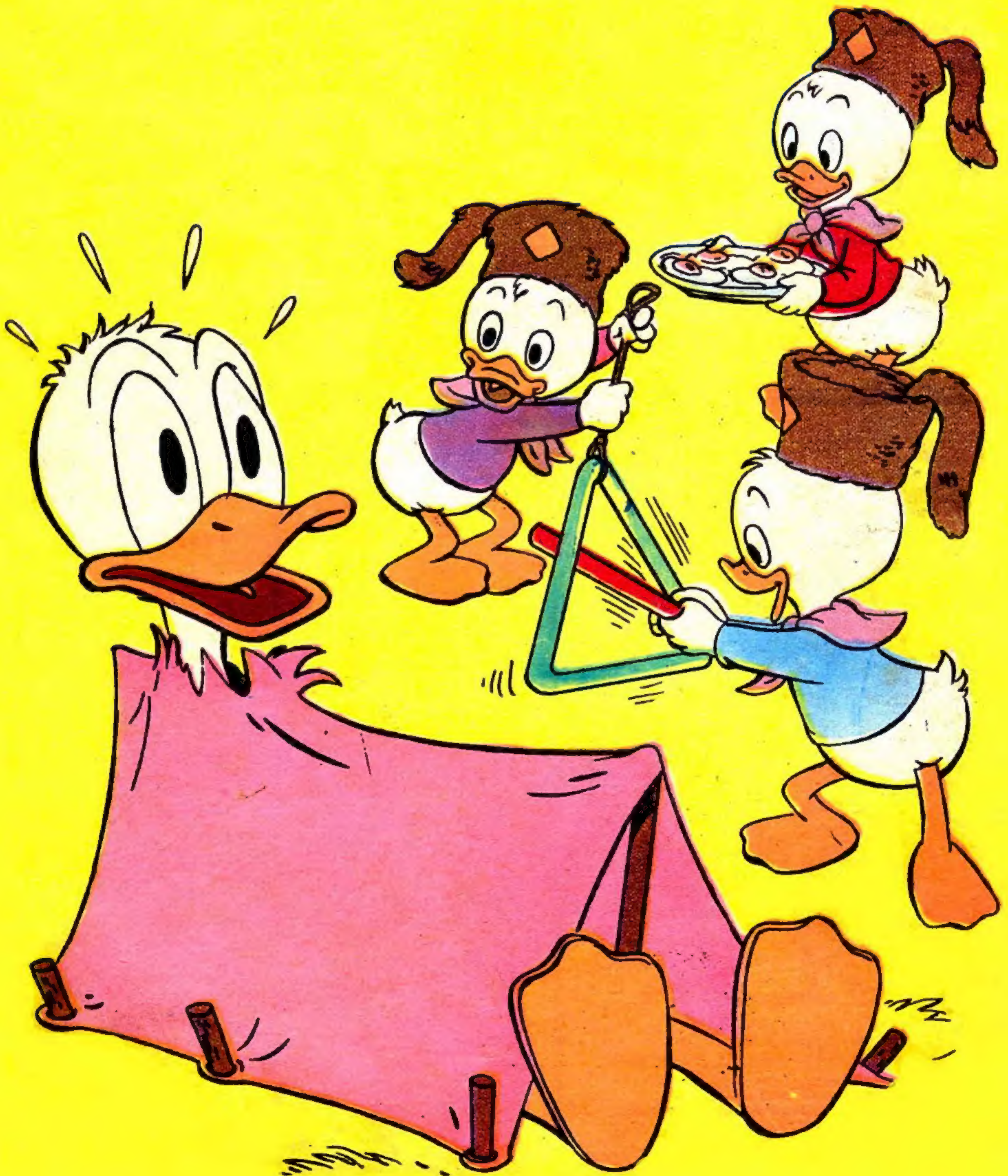


ميكي

العدد ٦٩٠ - ١١ يوليو ١٩٧٤ الثمن ٥٠ مليما



ومن الاسكندرية يبعث الصديق
عصام على السيد « بهذا الزجل :
لقد امة قد سميت في الامم
مجدها قلة .. في اعالي القسم
ان يكن يومنا .. في صراع عنيد
فقد جئنا لتقصير مجيد
وحدة اشرق بلهيب الكفاح
وحدة توجت بلهدي والفتاح
عصام على السيد - الاسكندرية



جريدة

مجلة اسبوعية
تصدر عن مؤسسه
دار النشر

رئيس مجلس الإدارة
فكري أباضة

نائب رئيس مجلس الإدارة
صالح جودت

رئيسة التحرير
عفت ناصر

مديرة التحرير
رجاء عبد الناصر

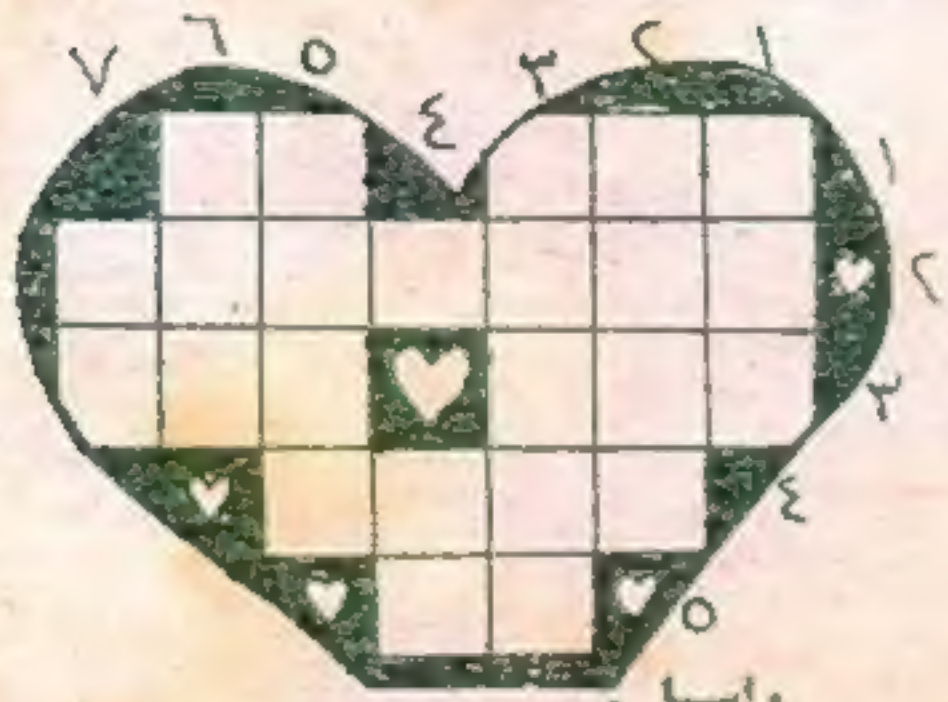
سكرتيرة التحرير
اسكندر السباس

الاشعة الكات

قيمة الاشتراك السنوي -
٥٢ عمدا - في جمهورية مصر
العربية وبلاد انجلي البريد
العربي والايراني ٢٥ قرشا
صافا - في سائر انحاء العالم
١٢ دولارا او ٥ جنيهات
استرلينية - والقيمة تسدد
مقدما لقسم الاشتراكات بدار
الهلل - في جمهورية مصر
العربية والسودان بحواله
بريدية - في الخارج بشيك
مصرفي لامر مؤسسه دار
الهلل - الاسعار الموضحة
اعلاه بالبريد العادي وتضاف
رسوم البريد الجوي والمسجل
على الاسعار المحددة عند
الطلب .

© 1974 E. Disney Productions
Mickey No. 690-11.7.74

مسابقة كلمات متقاطعة



واسيا :
١ - قبل الامم من يراك (مكوسة)
٢ - قنص . ٢ - لص بالعامية . ٤ -
نصف كلمة شهر . ٥ - احد الابيار
٦ - حيوان ضخم . ٧ - معمول ثمن
(مكوسة)

نهريه الفائز الاول « مدحت محمد
فيس » وقد فاز بمجلد ميكي في مسابقة
الكلمات المتقاطعة المنشورة هذا الاسبوع .
كما فاز الاسدقاء :
موريس مكرم مينا - السودان -
بتلات قصص - عبد الرزاق جوكان -
سوريا - بقصتين - هدي احمد فؤاد
- المطرية - بقصة - ربيع حين حميدة
- الخرطوم - بمجموعة طابع - منى
اسماعيل محمود - مصر الجديدة -
بمجموعة طابع .
التي :

١ - جمع القمح (مكوسة) - نصف
كلمة الصبح . ٢ - من مستخرجان
البترو . ٢ - حروف متشابهة -
مدينة سورية . ٤ - عاصمة سوريا .
٥ - من القضاة (مكوسة)

جواب سؤال

في مسابقة الكلمات
المتقاطعة يقوم القاري ونفسه
بابتكار الشكل الفني ..
ثم تكوين الكلمات المناسبة
ويرسل القاري الى المجلة
نموذجين احدهما بالحل ..
واخر بدون حل .
والمجلة تقوم باختيار
اجمل الاشكال الفنية
الصحيحة .. ليفوز
صاحبه بجائزة اولى من
مجلد ميكي ثم اختيار
خمس فائزين اخرين بمد
الفائز الاول .. وهكذا
تستمر المسابقة اسبوعيا .
الصديقة : ندى عصمت
القاهرة

حل الكلمات المتقاطعة



لعب دهايات عالمية هادفة للتشابه الميكانو و الميكانيكي

للهندس الصغير للهندس الكبير



تطلب من الكيلاني
مكتبات ٥٠٩٧٢

٥٧ شارع سمير
بالكويت
ميناء الروضة
٩٤ شارع هادي
الرياض
٢٨ شارع
المنارة
٢٨ شارع
المنارة
٢٨ شارع
المنارة

دار المعارف والمطبعة الكبرى

٧٩٠

لغز البحث المفقود!



أحصل سريراً من مراكز الأبحاث بالفتش
معاطف* يطلب منه الحضور لأن لديه
بحثاً هاماً ويريد، ويريد أن يتولى
حراسته.. وبقراءة واتصال المحادثة ..



آلو.. آلو.. غريبة.. لقد سمعت
صوت ضريبة، ثم صمت، سأسمع
إلى مركز الأبحاث لأرى ماذا يجري!

وعندما وصل المفتش فوجئ بمدير المركز مقيداً ومكتملاً ..



لقد تلقيت ضريبة على رأسي من الخلف، إنه بالتأكيد
أحد العاملين في مركز الأبحاث، لأنه استولى على
البحث الذي كنت أبحث عنه!

سأتولى
الأمر!

ون حيرة الباحثين تأمل المفتش الحاضر وتم ..

من منكم اعتدى
على المدير؟

ما هذه
الانتهاكات؟

من أنت؟
وكيف تجرؤ؟

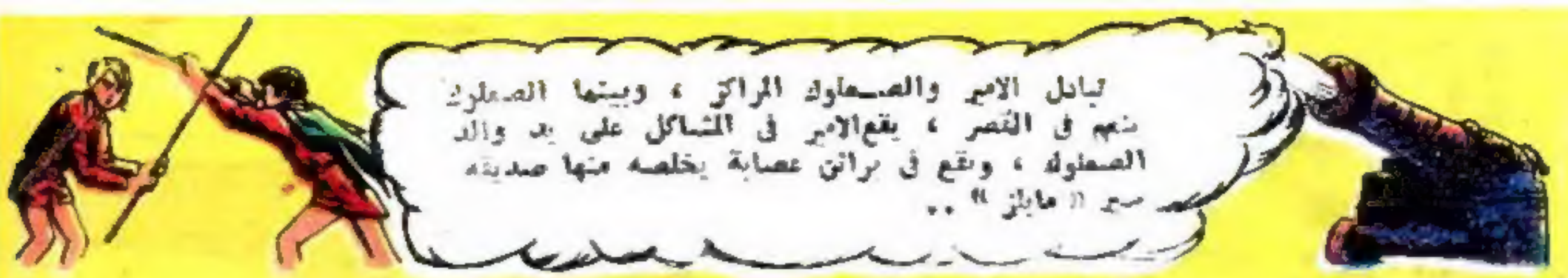
إننا طلاب علم ولنا
رجال عصا يات!

على العموم .. لقد
عرفت الجهاني!



الأخبر والمسلوك







العدد القادم .. كل شيء عن الشباب .. وأفكار الشباب ..



السرعة .. روح العصر .. الانطلاقة .. في السلسلة الجديدة .. الشباب ..

ميكي مدير شرطة !





والآن يسرفني أن أقدم السيد رئيس المدينة ، الزعيم سوف يسحب من الوجود
اسماء الفائزين !!

إحنا وصلنا في وقتنا !



غرامة للوقوف في المكان المخصص
لسيارات الشرطة !!



وفي الخارج - شكها مش سيارة شرطة !



وقد وقع الاختيار على « بنرت »
كعضو في هيئة النظافة العامة !



ده درس مقيد لصاحب السيارة !



والآن إلى الوظيفة الفنية
لمدينة الشرطة ...



ميروك يا بنرت
اصبحت رئيس
الكناسين !!

وبهنا ينتهي اجتماعنا ، وعلى
الفائزين بالجوائز أن يتواجدوا
هنا في الثامنة من صباح الغد!



من هنا وجاء يا بندق" تقول
لي يا حضرة المفتش !!

"سيكي" ..



ياه .. أنا أخذت مخالفة !
بص !



مش قادر اصدق اننا
كسبنا يا "بندق" !



يظهر اللافتة دي كانت مش موجودة وأنا ياركن العربية !
سندك حق يا ميكي !



قصداك ايه ؟
انت ناسي انك
مدير الشرطة ؟



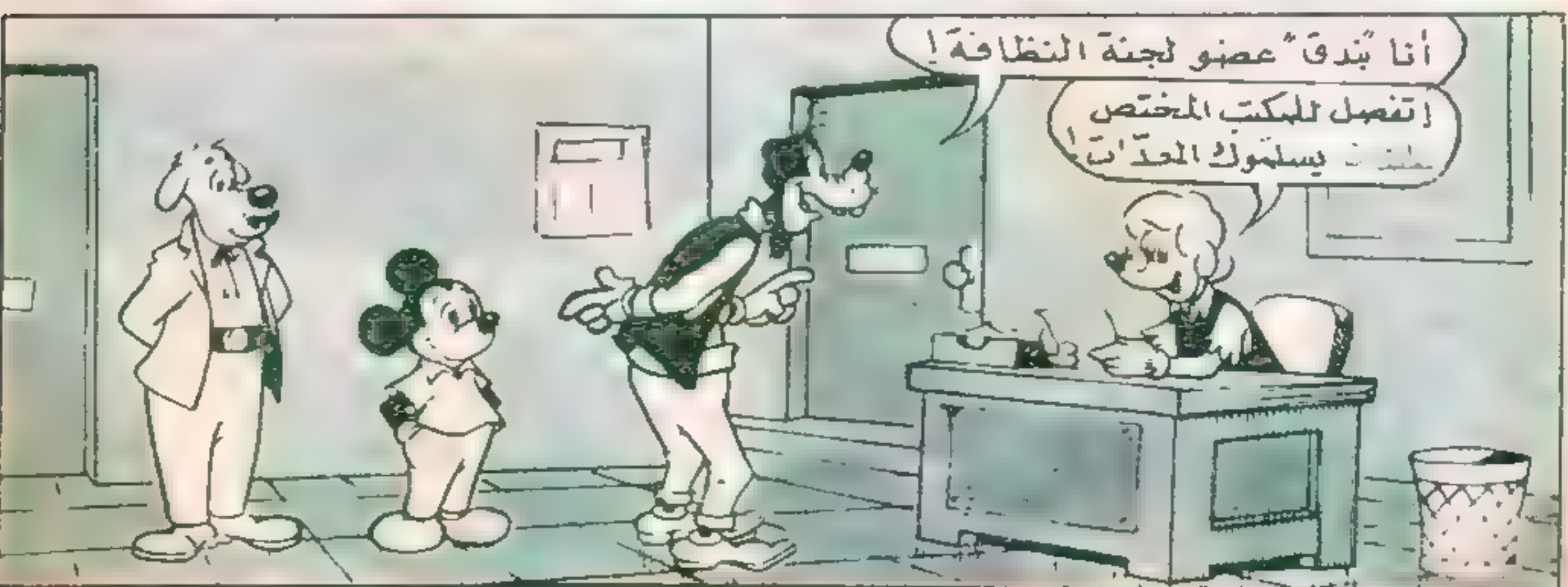
يا ترى المخالفة دي ح تكلفني كام ؟
ولا ملين !

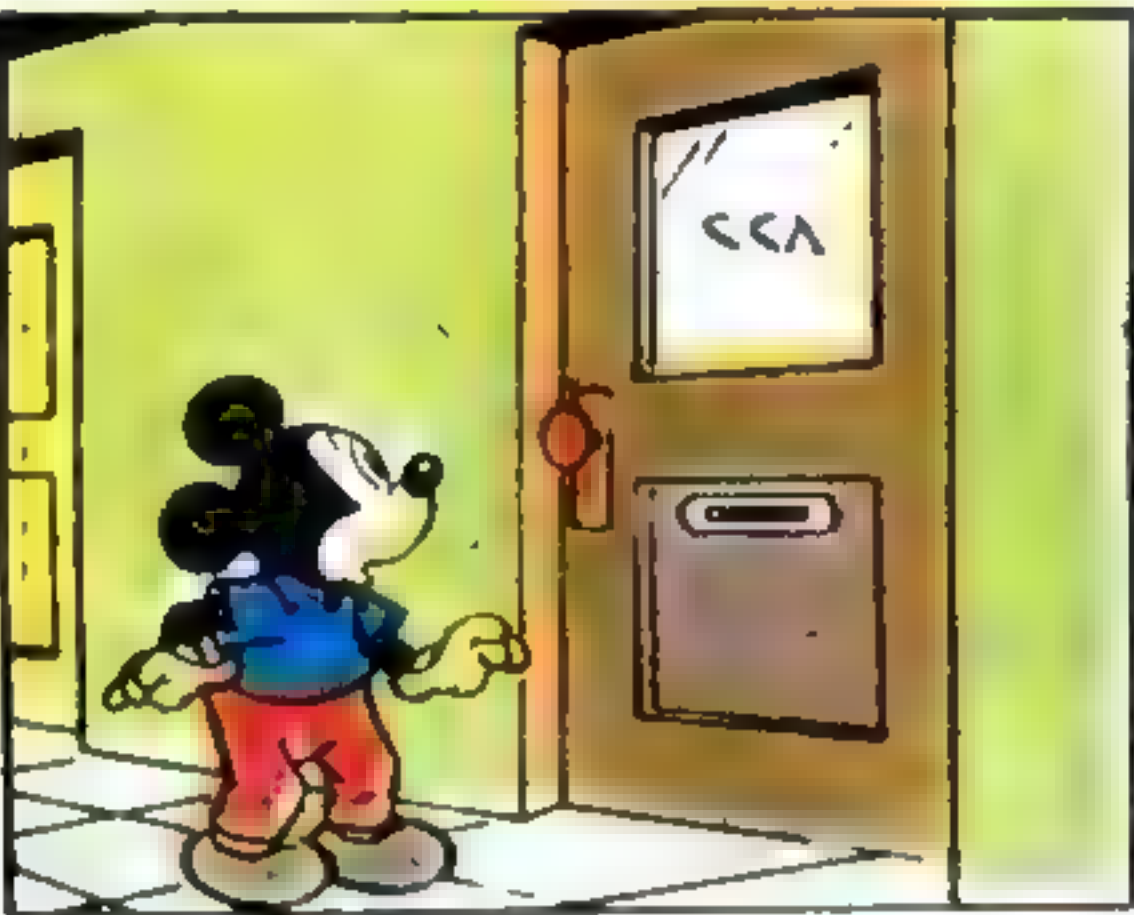


كعضو في لجنة النظافة يا حضرة
المفتش أسمح لك ترمى الورقة
دى على الأرض !

آه صحيح .. أنا مدير الشرطة !!

يعنى تقدر تركن فى
أى مكان !

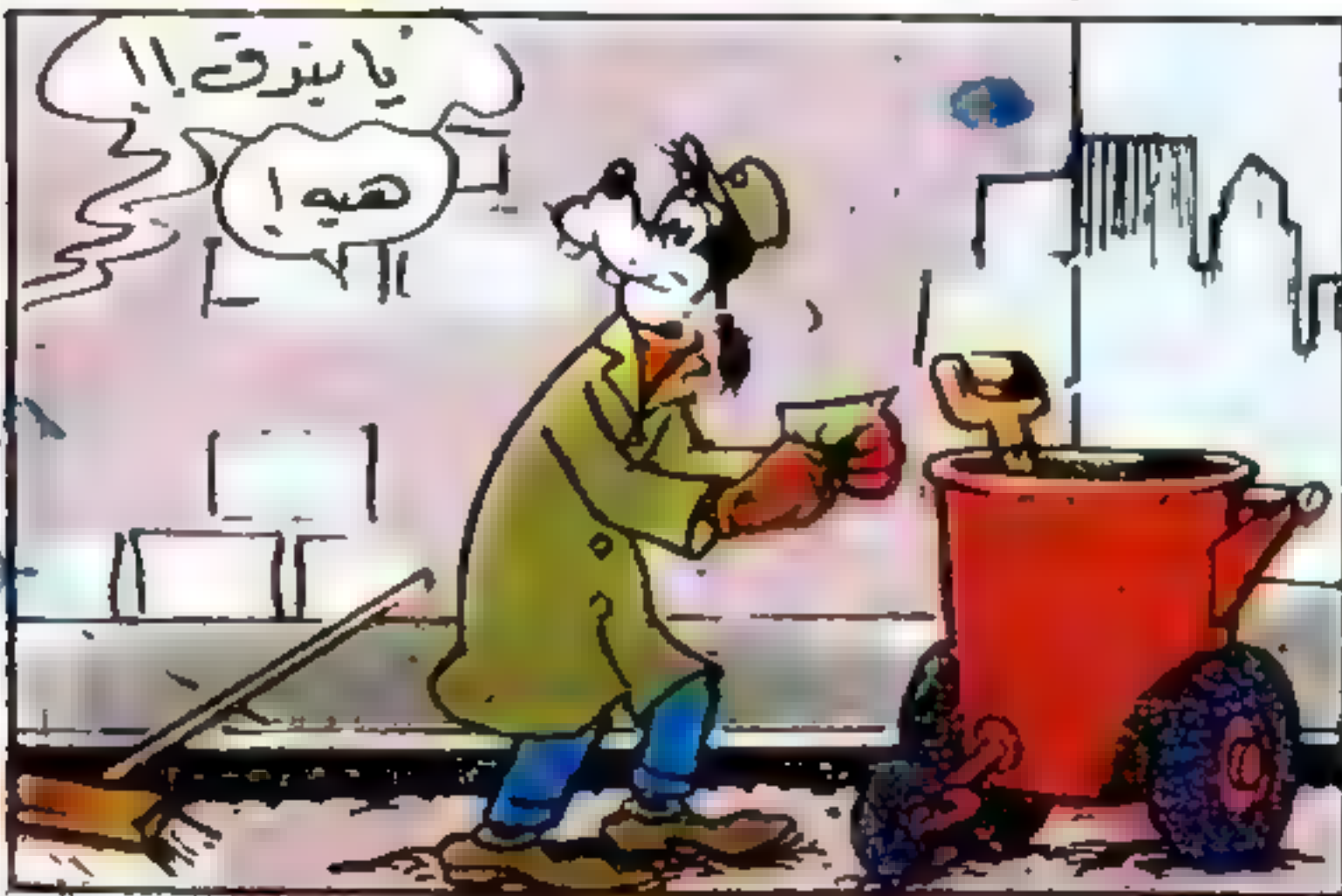
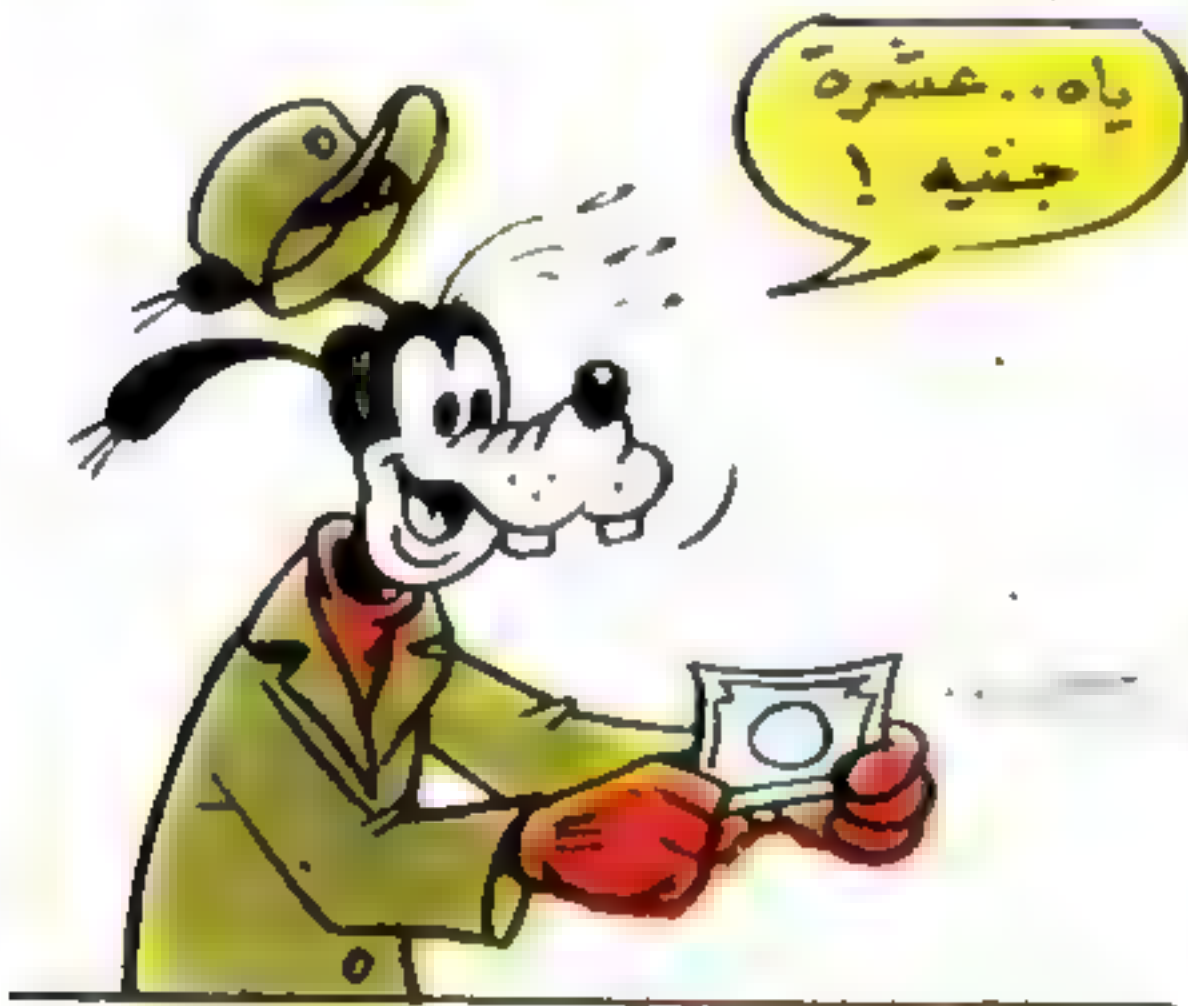




بناء عليه أخيرك بين غرامة عشرة جنيهه أو
عشرة أيام سجن!

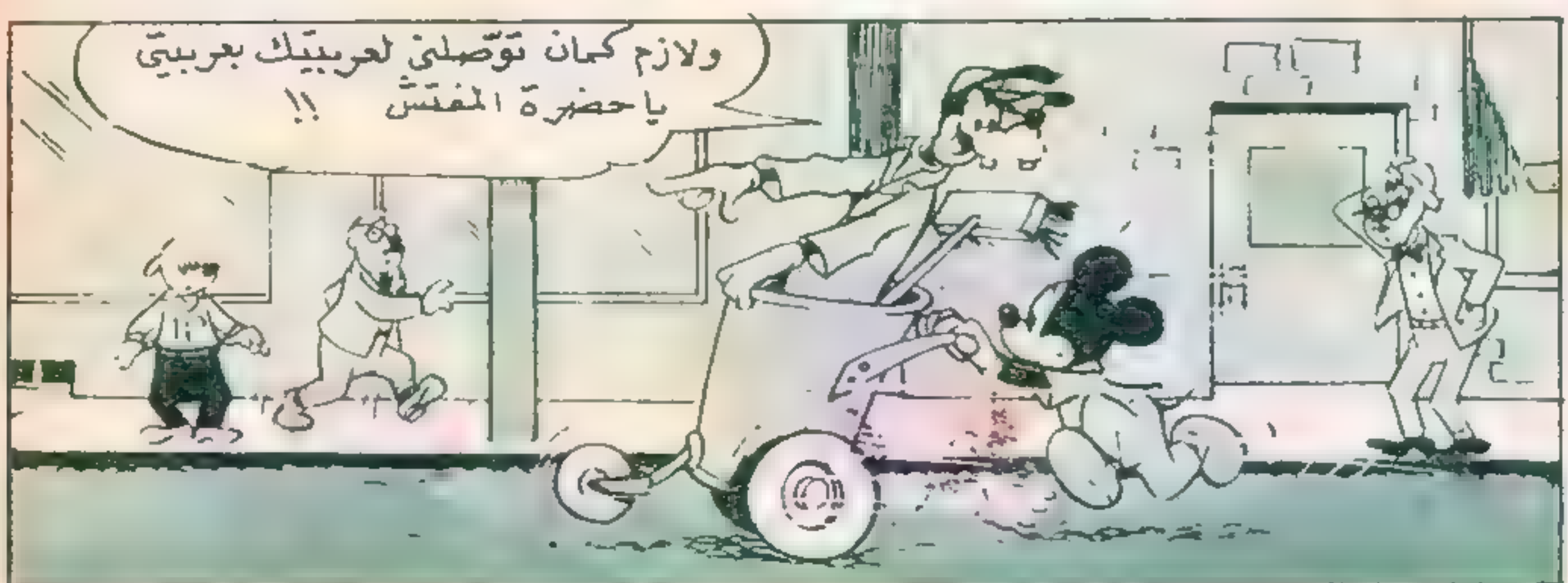
وأنا أحيب عشرة
جنيهه منين؟

وبصفتك مدير شرطة ماوزكيات
تساهم في قذارة الشارع؟



تشرى بهم إيه يا 'بندق'؟









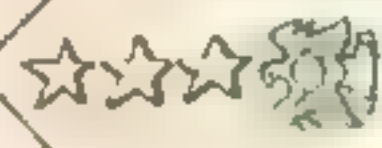



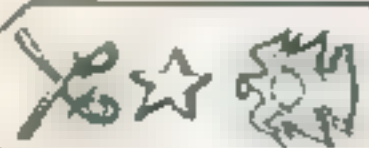





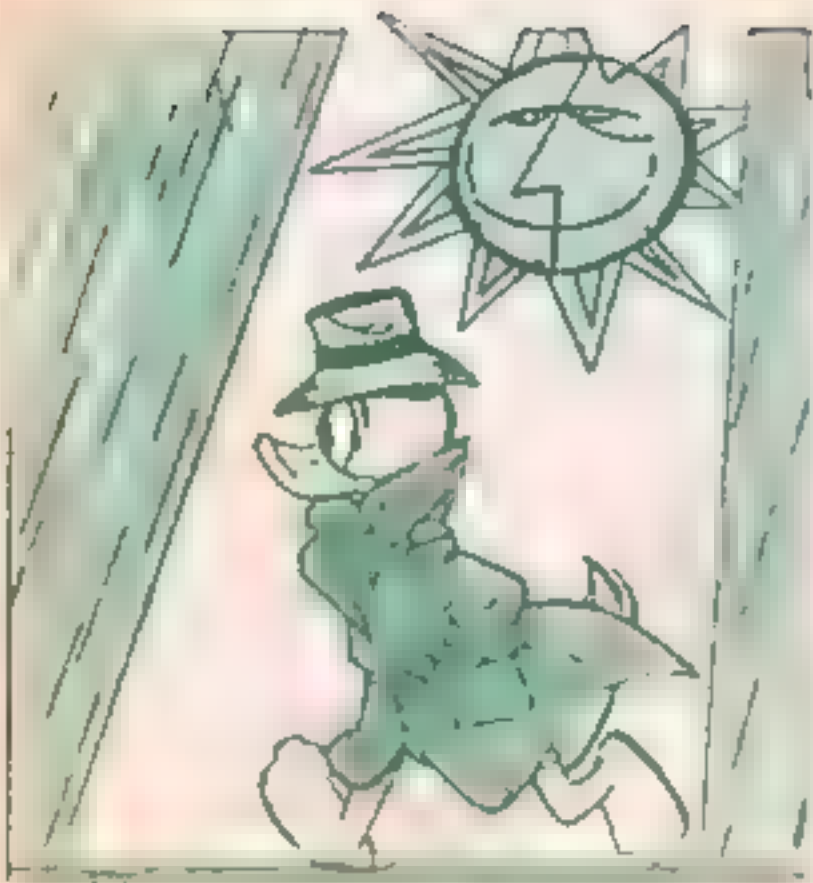
الاكتشاف



استنباه ..

بعد سنوات قد تكون قليلة ، عندما تصبح شابا .. وربما شابا ايضا
ستستدعي لاداء واجب الشرف بالخدمة العسكرية في جيش الوطن المبدى .
وهذا يستدعي منك من الآن ، ودون انتظار لفترة التجنيد ، التعرف على
شارات الرتب العسكرية المخلعة لفراد القوات المسلحة المصرية .
يوجد 11 رتبة للضباط ، اعلما رتبة مشير وبدايتها رتبة ملازم
وتوجد 4 رتب لضباط الصف اعلما رتبة مساعد وبدايتها رتبة عريف
ورتب الضباط هي :

| | | |
|--|---|---|
|  |  | |
| ملازم أول | ملازم | مساعد |
|  |  |  |
| مقدم | رائد | نقيب |
|  |  |  |
| لواء | عميد | عقيد |
|  |  |  |
| مشير | فريق أول | فريق |
|  |  |  |
| رقيب أول | رقيب | عريف |



حرر أمربرد؟

من الطبيعي الا يكون عندك آلات
ارصاد جوية معقدة لكن من السهل
على الاكتشاف معرفة حالة الجو من
ملاحظة بعض الاشياء البسيطة والتي
ثبت بالتجربة فعاليتها .. فمثلا :

عندما تلاحظ حالة مثل الشايرة
نحيط بالقمر فهذا انذار على قرب
سقوط المطر او هبوب رياح قوية .
وعندما ترى دخان المصانع يصعد
مستقيما في الجو ثم يتبعث في الهواء
الغليظ فهذا يدل على التمهارة والجو
المتغير ..

ولك ان تنتظر جوا عاصفا اذا سمعت
الديك يصبح في وقت غير معتاد او
اذا رايت الحداة تطير قريبة من الارض
وهي تطلق صرخات حادة ..

اما العنكبوت فهو راصد جوي ممتاز
.. فاذا رايت يسرع بعصبية في نسج
بيته .. حركاته السريعة دليل عصبية ..
فهذا انذار بقرب سقوط المطر .. اما
اذا كانت حركاته بطيئة متمهلة والنسج
غير مشدود فهذا خير دليل على استمرار
الجو المعتدل .. واذا استمر في نسج
بيته رغم سقوط المطر فهذا يعني ان
المطر سيتوقف بعد فترة قصيرة ..

وكذلك الكروان .. عندما تسمع
غناء الكروان بالليل فهذا يدل على
استمرار الجو المعتدل لفترة طويلة .

والسحاب الابيض الذي يشبه قطعاً
من القطن دليل الجو الحسن اما اذا
كان منظره كانه .. مشدود .. ويلتف
في دوائر فهذا يدل على قرب اشتداد
الرياح .

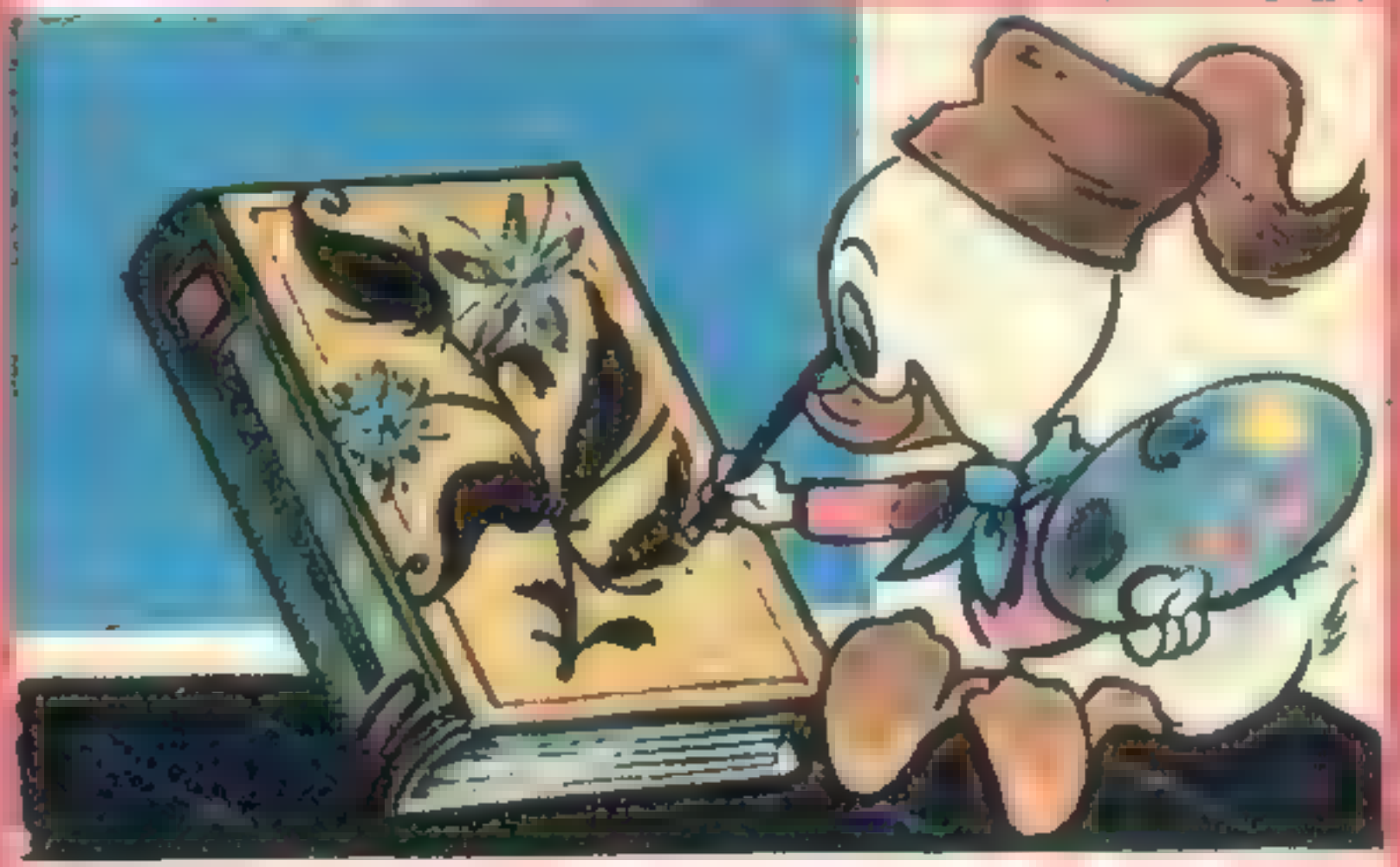
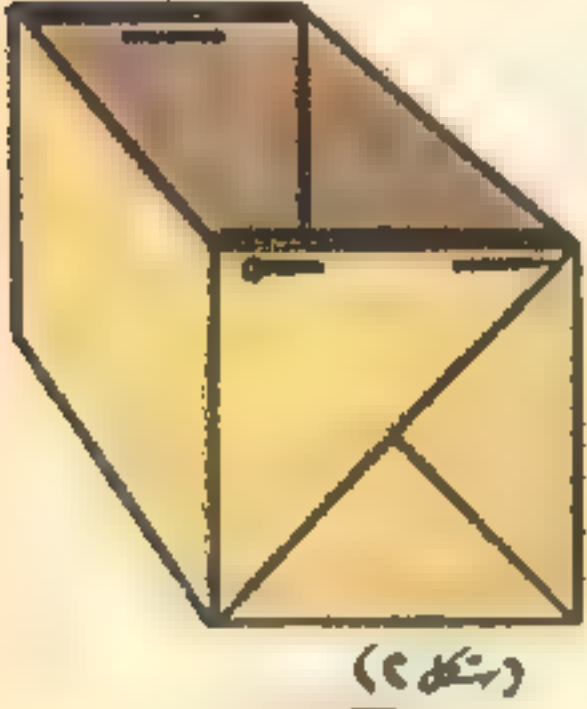
وتدلك الشمس ايضا على حالة الجو
المنتظر .. فعندما ترى السماء وقت
القروب وقد اكتست بلون اصفر برتقالي
زاه فابشر بجو صاف اما اذا كانت
السماء ملونة بلون اصفر باهر
فاستعد للمطر من بداية اليوم التالي .

غلاية صغرى من الورق

فى غلاية صغرى من الورق يمكنك فعلا ان تغلى الماء .. هل تظن ان هذا الكلام غير معقول !! .. ابدا جرب بنفسك ايها الكشاف الصغير !

خذ اى ورقة .. ورقة كراسة مثلا .. واطوها كما ترى فى شكل ١ . ضم الاطراف المطوية وامسكها معا بدبوس شكل ٢ . اما يد الغلاية فهى قطعة صغرى من الدوبارة تثبتها فى الدبابيس على الجانبين .

املا غلايتك بالماء وعرضها للهب « وابور مبروتو » او شمعة . اذا امسكت بها على ارتفاع بسيط فوق اللهب لن تحترق هذه (المني - غلاية الورق) .. لان الماء الذى بداخلها يمتص الحرارة فى عملية التسخين ولن يصبغها فى لمر .. ويستمر الحال هكذا طالما ان الماء لم يتبخر كله .. ثم بعد ذلك .. اظن لاداعى (ليمد ذلك) !



تعلم تجديد كتابك :

جهز قطعتين من الكربون النوى اكبر قليلا من غلاف الكتاب الذى تريد تعادله وجهر ايضا قطعة من الكتان المبروم اللون الذى نفضله . ادهن قطعتي الكربون بحجينة سائلة (دفتى + ماء) والصمهما على الغلاف المبرود جيدا مع مراعاة ترك مسافة فى وسط القماش تكفى سمك ظهر الكتاب . الصق قطعة قماش اخرى على ظهر الكتاب تكفى ليلصق طرفاها بحرف كل من قطعتي الكربون من الداخل مع ثنى حرف القماش ولصقه بمادة . جهز قطعتين من القماش اصغر قليلا من مقاس كرتونة الغلاف . الصق كل قطعة منهما على قطعة كرتون الجلفة الجديدة من الداخل لثقل مكان وصصلة القماش بالكربون (يعنى بطانة للجلفة) . ضع الكتاب الذى فرغت من تجليده تحت مجموعة ثقبات من الكتب لتصفط عليه حتى يجف تماما ، هذا يحتاج حوالى ١٢ ساعة ، بعد هذا يمكنك اعتبار ان التجديد قد تم .. الا اذا كنت من السطاء لوى المول الفنية فيمكنك زخرفة جلد الكتاب بالرسم الذى يناسب ذوقك .

صنبح الماء سبلا مضخخة

ماذا تفعل عندما تريد نقل سائل ما من اناء صغير ثقيل الى اناء اصغر !! من حولى الرزاجة مثلا ؟

الحل بسيط ! احضر قطعة خرطوم « من المطاط او البلاستيك » ذات قطر صغير . انحر الجزء الاكبر من الخرطوم فى السائل الذى بالاناء الكبير . امسك بقوة بين اصابعك على الطرف الاخر للخرطوم . اخفض يدك بالخرطوم بعمق سريعة نحو الاناء الاصغر وافتح اصابعك . يقلل من الضغط وينساب الماء تلقائيا من فم الخرطوم الى الرزاجة . يجب وضع الرزاجة منخفضة عن الحوض . اما اذا لم يحدث ذلك فهناك طريقة اخرى . اشط شطحات صغرى من طرف الخرطوم الذى يجب ان يكون مستويا . اكثر انخفاضا من الحوض وسترى الماء ينساب وحده بعد ذلك .



علاج سريع للآرهاب

كل كشاف صفر، يعتز بنفسه يجب أن تكون عنده بعض المهارات الخاصة التي يحتفظ بسرّها لنفسه ويحسن استعمالها في الوقت المناسب .
ونقدم لك هنا طريقة حديثة تستطيع بها أن تساعد والدتك وتزيل عنها الإرهاق الذي سببه لها يوم مشغون بالمعمل .. مثل .. يوم تجهيز العفائب للسفر لبدا الأجازة .. أو ..
واليك سر العلاج :

أحضري فرشاة تنظيف الملابس وافسعي والدتك ببساط يدعي اليمنى ثم قم بعمل تدليك سريع مستمر للكتف بالفرشاة لمدة لا تقل عن خمس دقائق .
قد تظن أننا نمزح ؟ ! أبدا .. فهذه الوصفة نقلنا من أحد كبار علماء النفس الأمريكيين وهو يؤكد أن حشرة تدليك الكتف تعجيل التعب الجسماني أو الإرهاق العصبي بـ ١٠٠ ٪ تماماً .
أما سبب هذه الظاهرة فهو بسيط جداً ، كما نقول ، فالتدليك السريع بالفرشاة ينشط أعصاب الجلد التي تؤثر بدورها على الغدة فوق الكلوية وبسبب إفراز هرمونات تجدد النشاط وتزيل التعب ..

المسافة من مسافة

هل تعلم لماذا تبدو المسافات في الريف القصر عنها في المدن ؟

السبب في ذلك أن الهواء في الريف ليس ملوثاً بالدخان والأتربة مثل هواء المدن ، ولذا تبدو الأشياء محدودة وأكثر وضوحاً ونسجته لذلك تبدو وكأنها أكثر قرباً من الواقع .

وهذه الحصة تكون أكثر وضوحاً أيضاً في البحر أو في الأماكن التي مطهاها العليل .

وعلى النقيض إذا نظرت إلى منزل في الطرف الآخر للوادي بدا لك أكثر بعداً من الواقع !

إذا أردت أن تبدو على بعد المسافات فادرا بالنظر إلى الأشياء القريبة ثم الأبعد ثم الأبعد بعداً

إذا كنت سليم الطيرة يمكنك أن ترى في بعض

شخص على بعد ٥٠٠ متر ويرى الأبرار اللامعة للملابس العسكرية على بعد ٢٠٠ متر كما أنك مسر حرك

سباق شخص سائر على بعد ٤٠٠ متر .

إذا كنت غير مصداق فحرب لثري !



فتح الغطاء بدون ألم

من أسهل الأمور، عادة، فتح غطاء الأنبوب .. كأنبوب معجون الأسنان مثلاً ! ..

لكن .. هذه العملية البسيطة كثيراً ما تتحول إلى كابوس مزعج .. !؟ أسأل بطوط حتى .. وأظن صورته فيها الكفاية ! ..

وإذا صادفك المصاعب في فتح زجاجة أو أنبوب فإليك عدة طرق مفيدة لفتح الغطاء دون ألم !

١ - أمسك الغطاء بقطعة قماش جافة .
٢ - أمسك الغطاء بكسارة البندق .

إذا لم تحصل لنتيجة فافهم الغطاء في الماء الدافئ وبالتدريج سييسل ثم زرع الغطاء أما إذا لم تفلح أي من هذه

المحاولات فعرض غطاء الأنبوب للهب عود كبريت .
فقط احترس وتأكد أن الأنبوب لا يحتوي على مسود قابلة للاشتعال .

وبالنسبة للزجاجة المعنونة من البلاستيك فاستعمل نفس الطريقة والمهم ألا تقرب اللهب من أي شيء إلا بعد أن تأكد

تماماً من أنه لا يحتوي مواد قابلة للاشتعال



عقد هندي في دقائق

عندما يكون بعض الاصبيدقاء في انتظارك
لشترك معهم في لعبة الهندو الأحمر ، وتريد
أن تدهشهم بارتدائك عقدا هنديا ، وتأسف
لأنك لا تملك عقدا فلا عقد ارتدائك .. أسرع
إلى العمل مثل سوسو ولولو .. وفي أقل من
الوقت الذي يلزمك لحل واجب الحساب
سيكون عقدك جاهزا !

أبدأ بقص أربعة أهلة من ورق كروتون ملون
انقلب في كل هلال ثوبا صغيرا . (شكل ١)
أسرع إلى المطبخ .. لا تنكر في الأكل الآن ..
خذ حبات من الكرونة الموضحة ..

أحضر قطعة دويارة طولها حوالي ٦ سم .
الضم في الدويارة ٤ حبات مكرونة ثم هلا
ثم ٤ حبات مكرونة وهكذا حتى ينتهي المقد
بأربع حبات ..
أعقد الدويارة . المقد جاهز . إذا كان
لا يزال عندك وقت ثوب حبات الكرونة !



الخبز ..

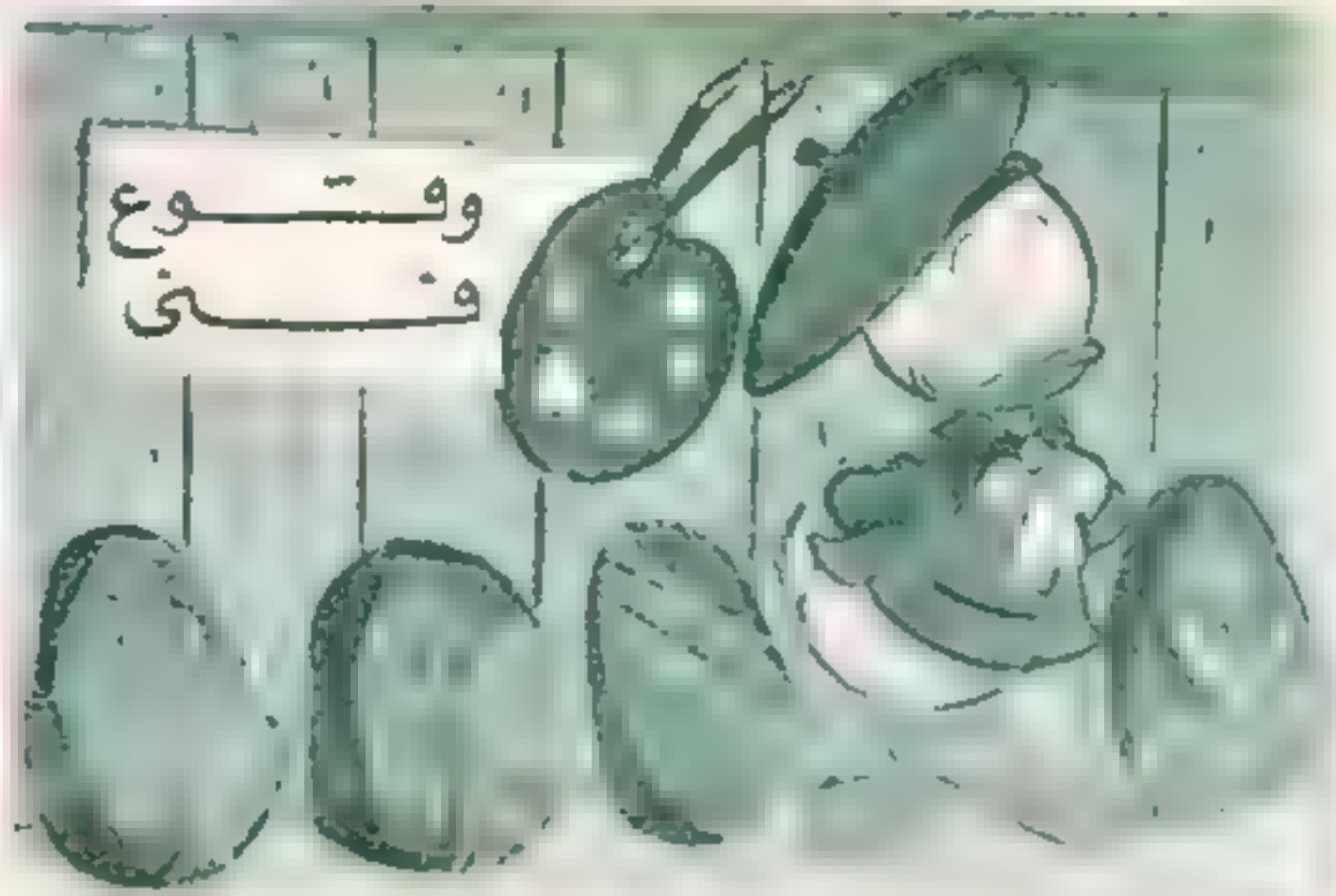
الخبز من نعم الله الكبيرة التي
يستمتع بها الإنسان
فهو الطعام الوحيد الذي نأكله
يومية ثلاث مرات .. نأكله يوما بعد
يوم .. شهرا بعد شهر .. نأكله
طول العمر ونقبل عليه في كل وجبة
بنفس الشهية ولا تزهد النفس
أبدا ..

وتقضى تقاليدنا العريقة باحترام
الخبز وعدم القاء أي شيء منه أو
تركه على الأرض حتى لا تلوثه
الأقدام ..

ومن التجارب المفيدة حفظ الخبز
في كيس بلاستيك . ووضع
الثلجة ثم تسخينه على النار عند
الاستعمال وحتى لو تركه عدة أيام
قبل أخراجه من الثلجة فهذا لا
يؤثر على طعمه بالمرة أو بغيره ...
ستجده طازجا كأنه خارج حالا من
الفرن .. ومن الذي يستطيع مقاومة
الحراء الخبز الساخن ! ! ..

أما بقايا الخبز فهي أيضا لها
منافعها .. فمثلا يمكن تحميصها
في الفرن لتصبح صالحة للاستعمال
كخبز مقدد « توست » أو تصحن
وتستعمل في تغطية بعض أنواع
اللحوم مثل البفتيك وما أشبه .
أما البقايا التي لا تصلح
للاستهلاك فهذه أيضا لها منافعها ..
فكم من قط جانع يموء في الشارع
أو على سلم البيت وهو في أشد
الحاجة للقهة تسد جوعه

ونأتي الآن إلى (فتايت) الخبز
.. ضمها للمصاير فهي تحب الخبز
جدا .. وبهذا ترى أن لكل (فتوتة)
من الخبز لها قيمة ..



إذا تمزقت قدمك وافتت مسائرو لرجاء وجدت نفسك مددا على
الأرض . بكل (طولك !) فأبدا بالبحث عن الأسباب الكامنة وراء هذه
الطاهرة ! ..

قد تكتشف أن زلطة كبيرة هي السبب في هذا الفصل البارد وأنها
شدت قدمك ولم تشد انتباهك ... لأنك كنت غير واع ! ..
وفي هذه الحالة سيكون أمامك أحد حلين لا ثالث لهما ..

أما أن تزيح الزلطة بعيدا عن الطريق حتى لا تكرر (عملها) مع
فورك .. وأما أن تحول الزلطة إلى عمل فني ..
أنا أسمعك تسأل يدهشة : عمل فني لا .. من زلطة ! ! ..
وأقول لك نعم ! .. وهو أيضا ليس بالعمل الصعب لكشاف مثلك !
وهذا هو ما يجب عمله ..

أفضل الزلطة بعناية وجفها جيدا ..
اشق النسيان لخيالك والدوام الفني .. ولون الزلطة بالألوان
المختلفة الزاهية واستعمل في ذلك بوية زيت لامة ..
بعد أن تجف البوية كرر العملية مرة ثانية . وبعد أن تجف الطبقة
الجديدة أدهن قطعك الفنية بورفير البوية (عديم اللون) ليضفي عليها
لمعانا ويحافظ على شكلها ..

كما يمكنك استعمال طريقة أخرى من البداية بعد غسل الزلطة
وتجفيفها لوئها بلون واحد وبعد أن يجف أرسم مائشاء من أشكال
زخرفية ..

ملحوظة عامة : ليس من الضروري انتظار الوقوع أرضا لكي تكتشف
زلطة وتحولها إلى عمل فني ! !

بطوط في أعماق البحار!

"بطوط" يعمل غواصا لاستخراج كنز من سفينة غارقة ..

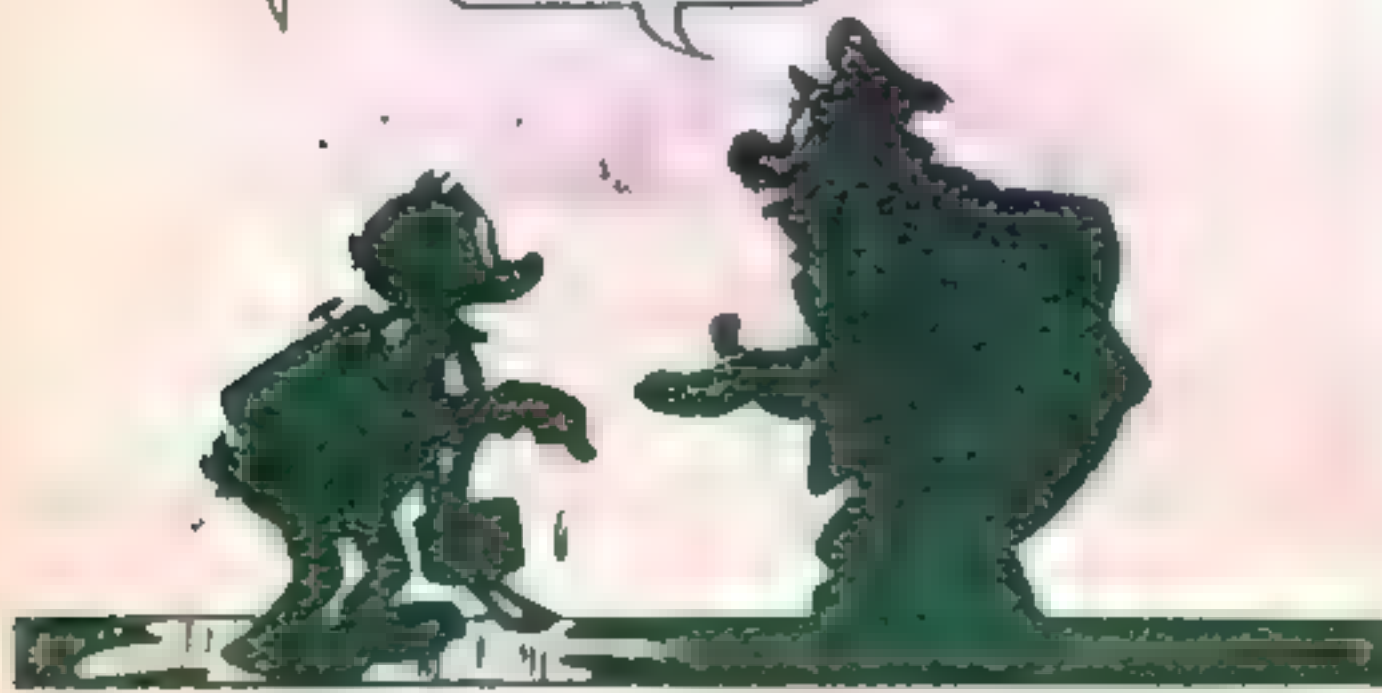
لقيت الكنز يا "بطوط"؟

آسف جدا يا كابتن!



.. إن البحر عميق جدا .. ومظلم جدا!

وايه كمان؟



كل يوم نقول لي آسف؟

المسألة يا كابتن ..

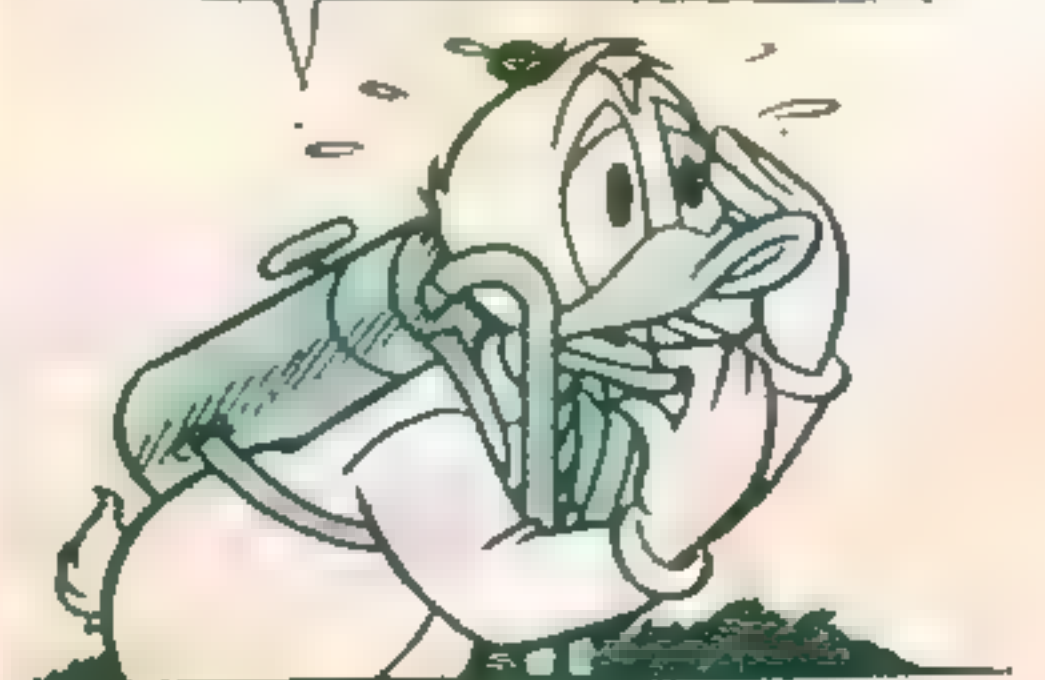


يظهر إن السفينة مسكونة بالأشباح!

أشباح؟



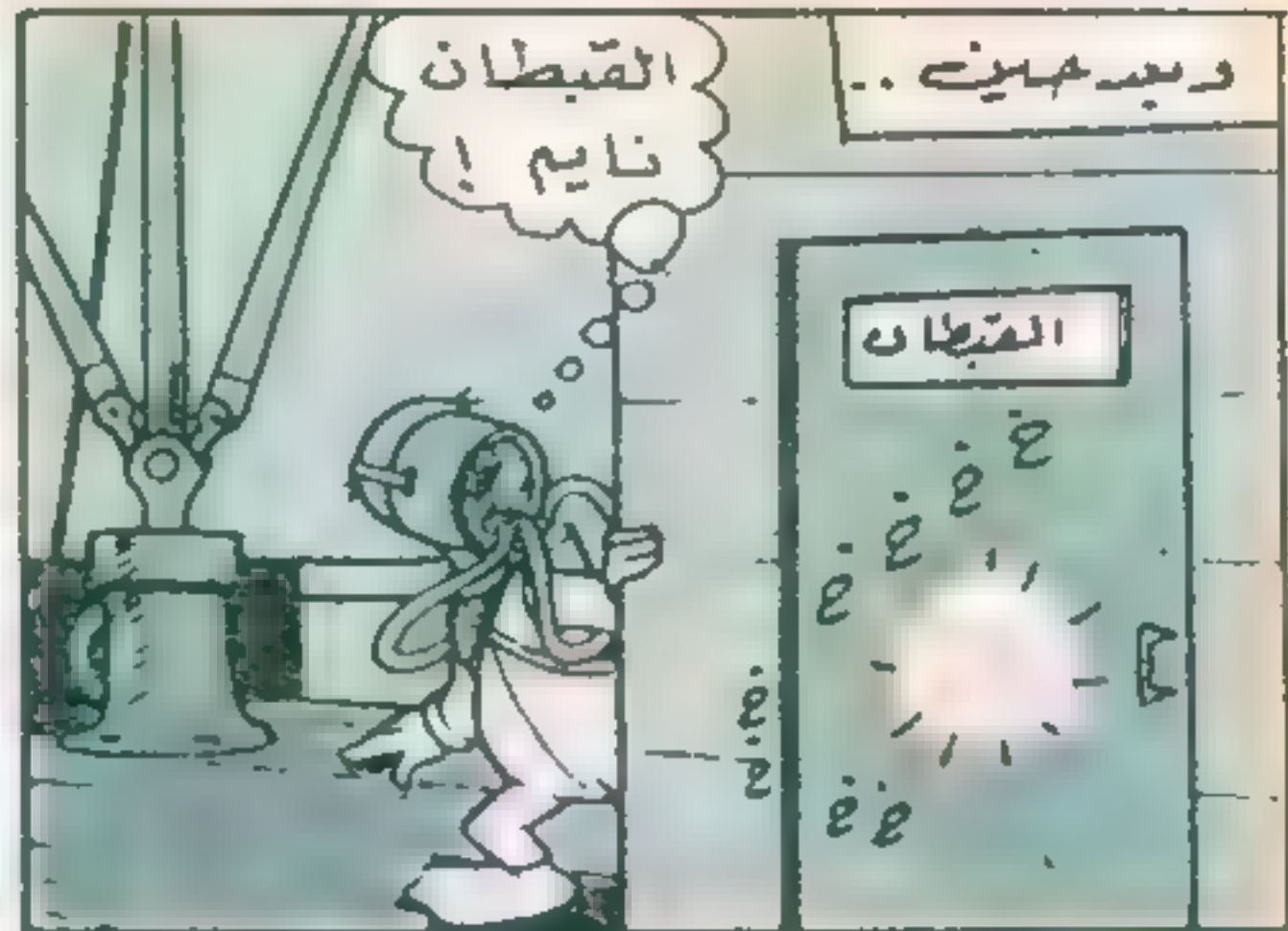
وفيه أضواء غريبة بتلمع
داخل السفينة الغارقة!

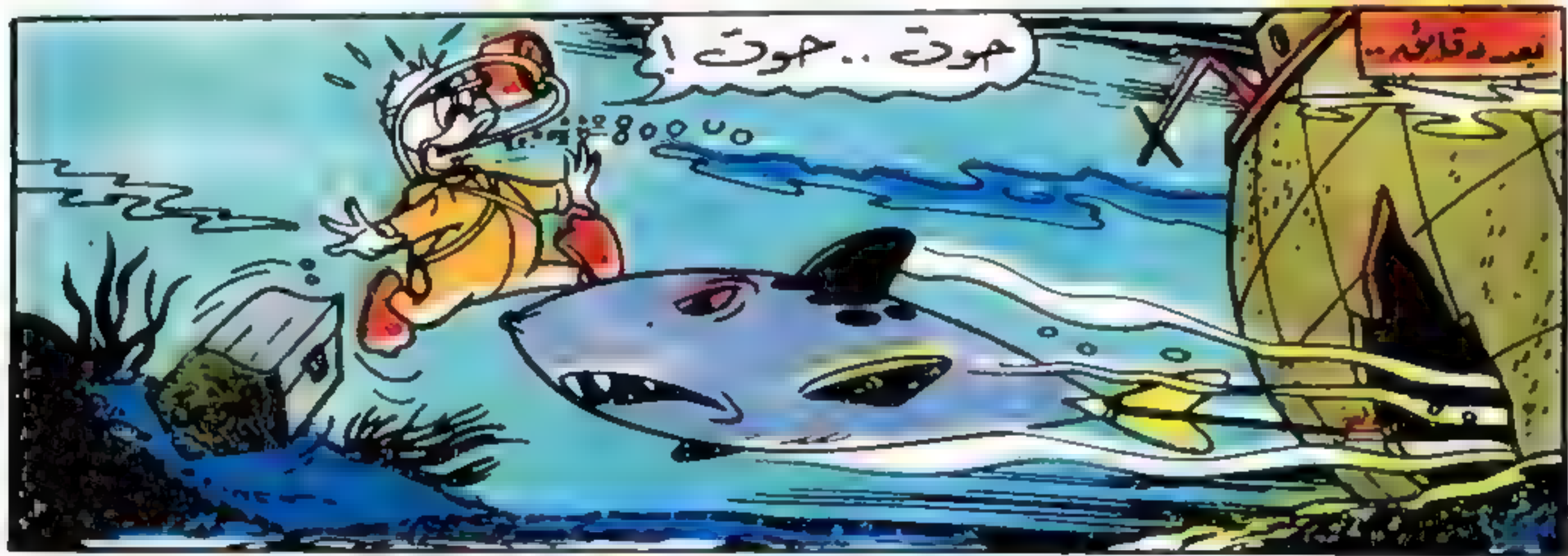


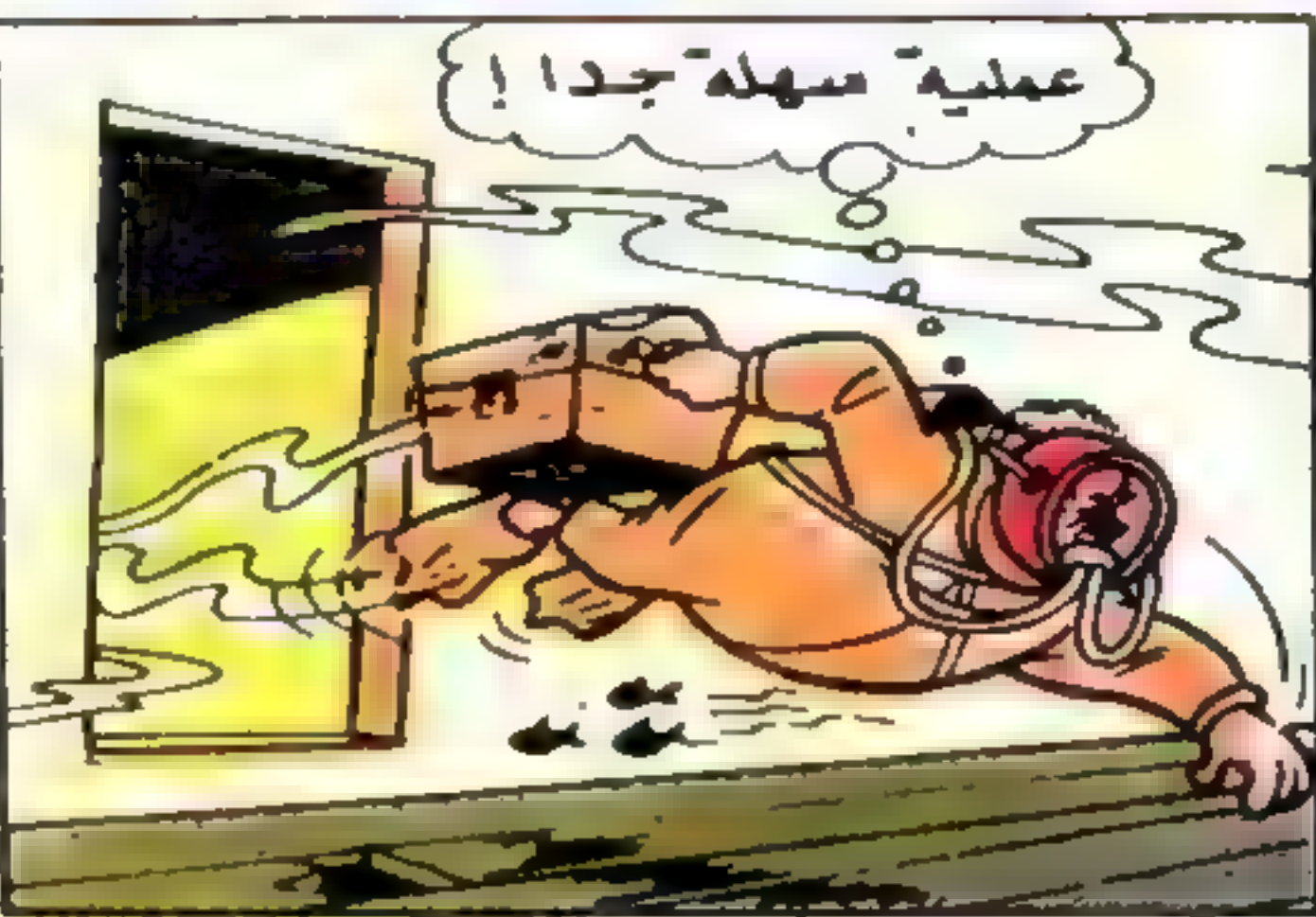
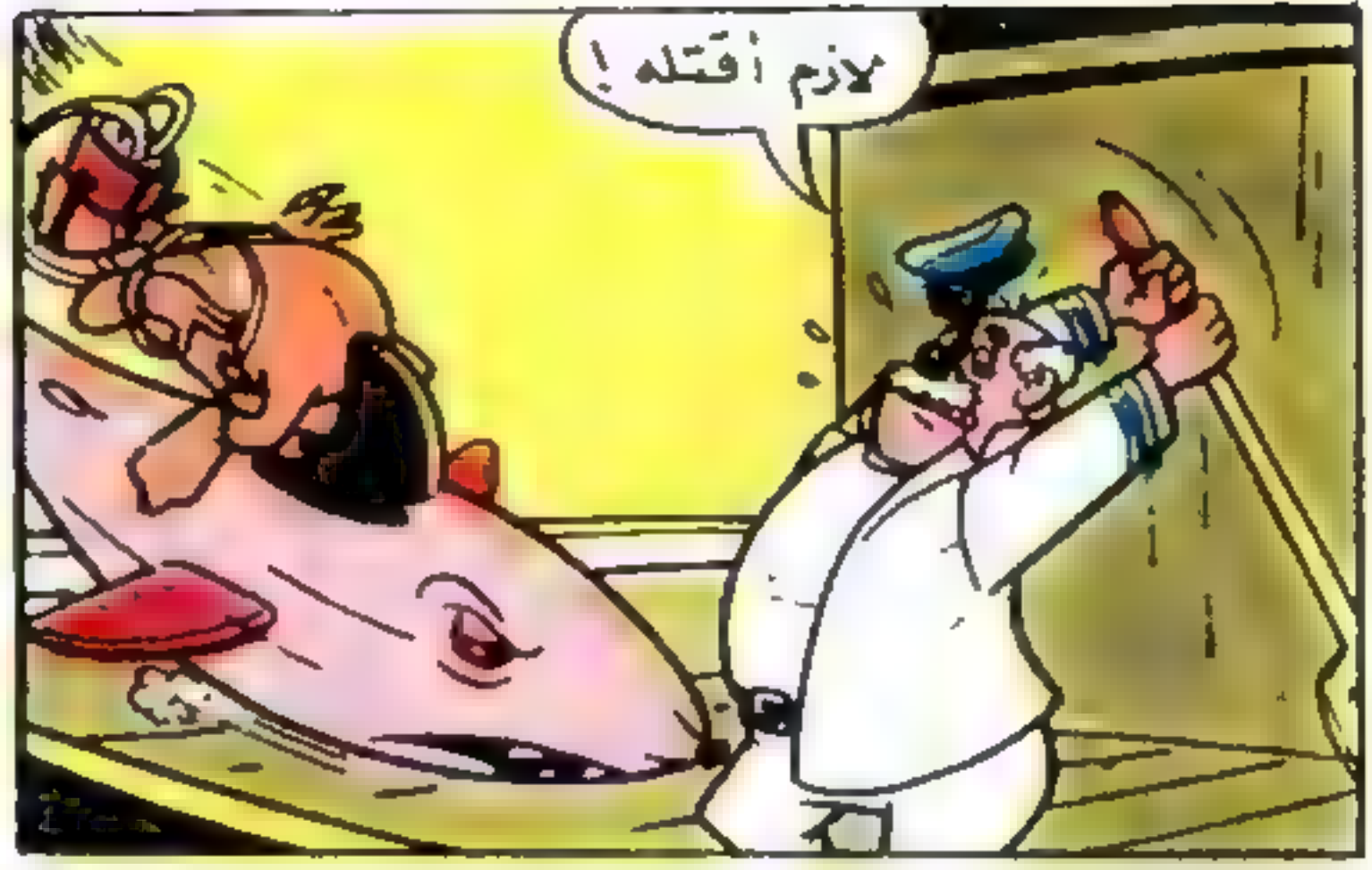
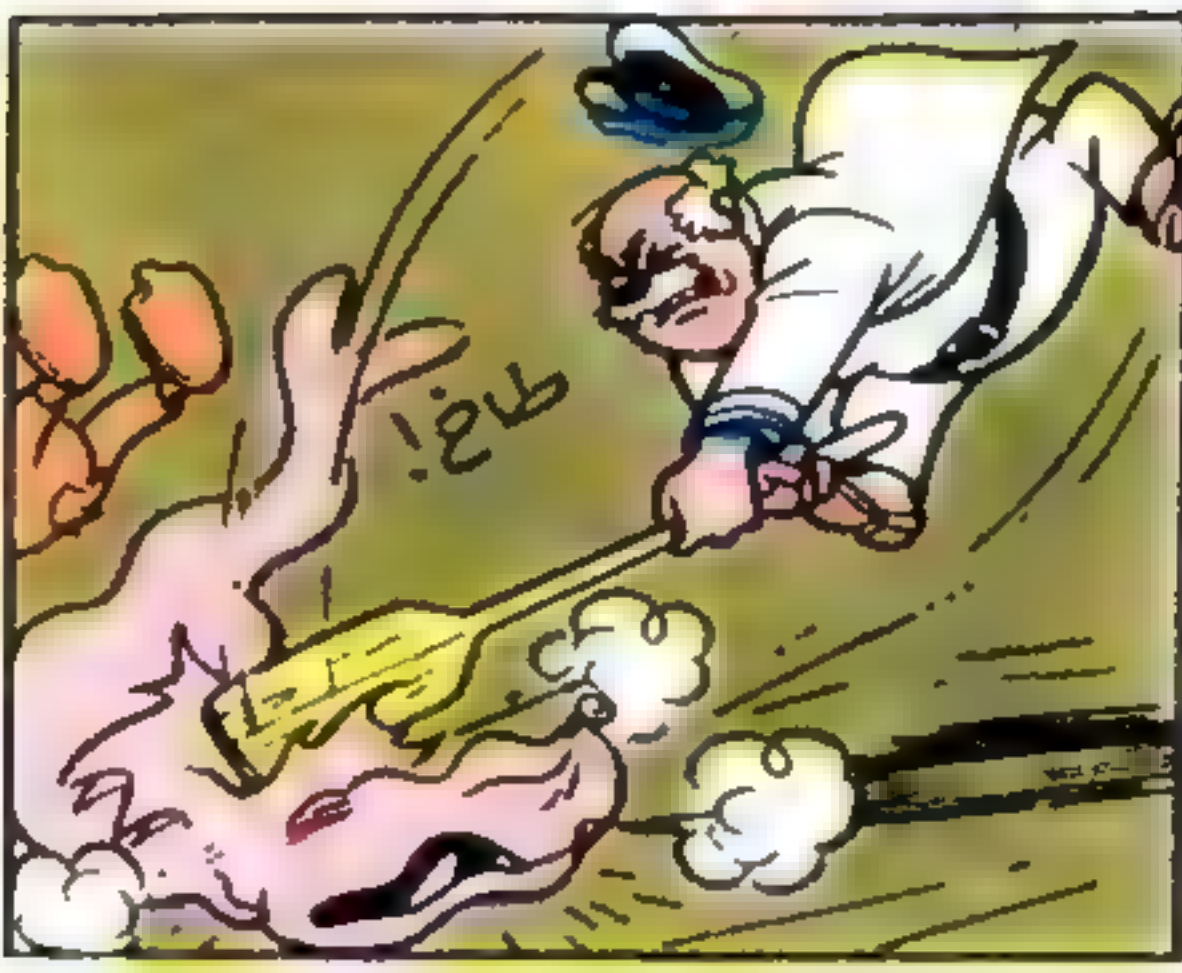


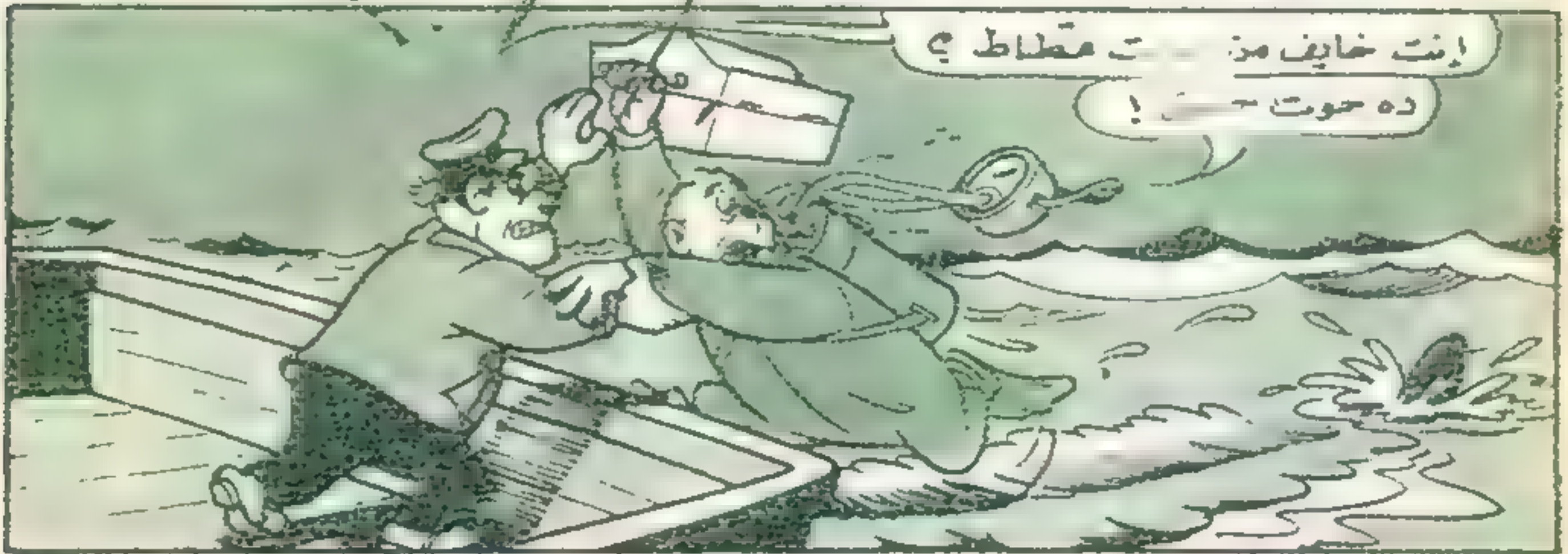
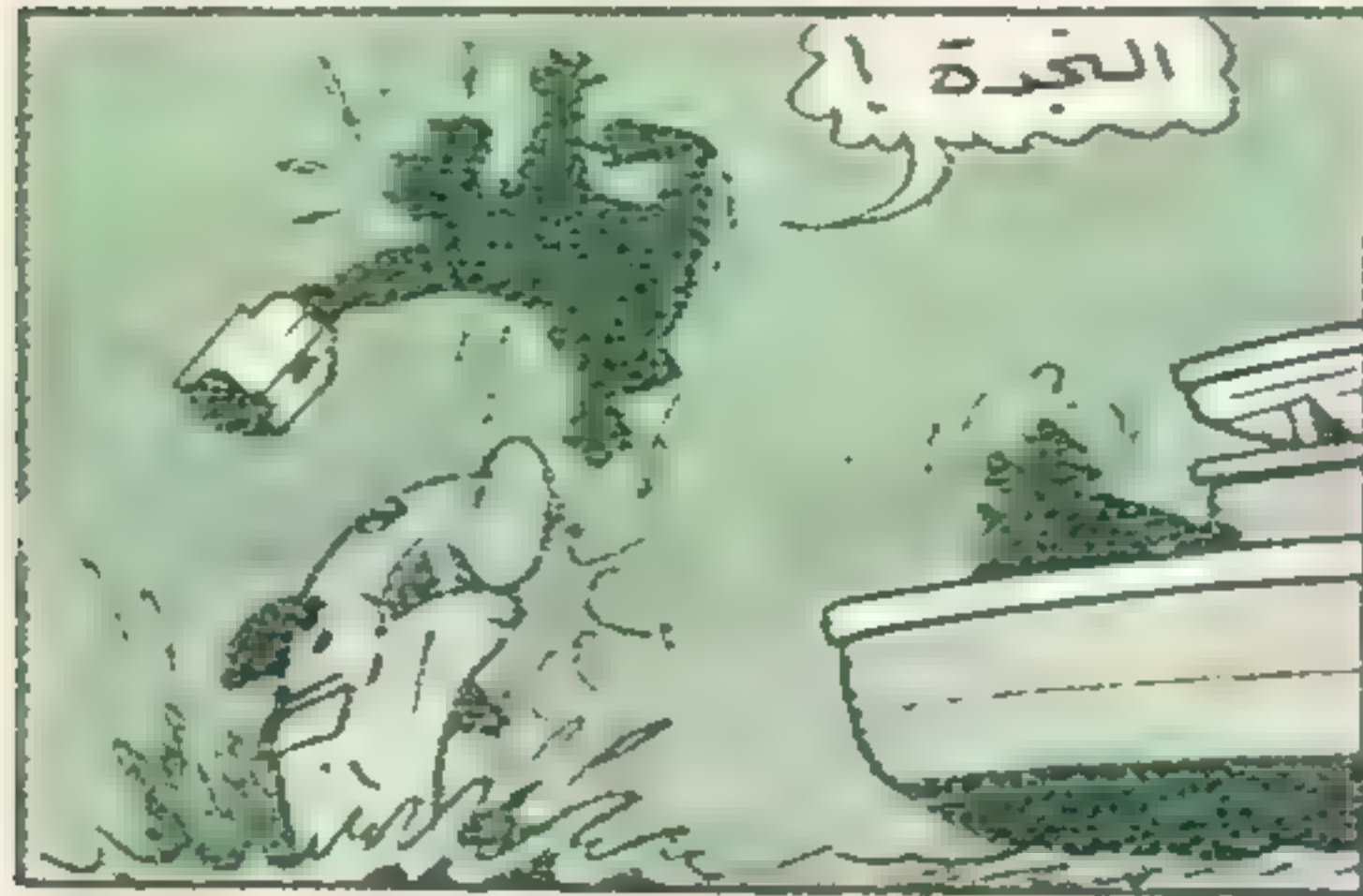
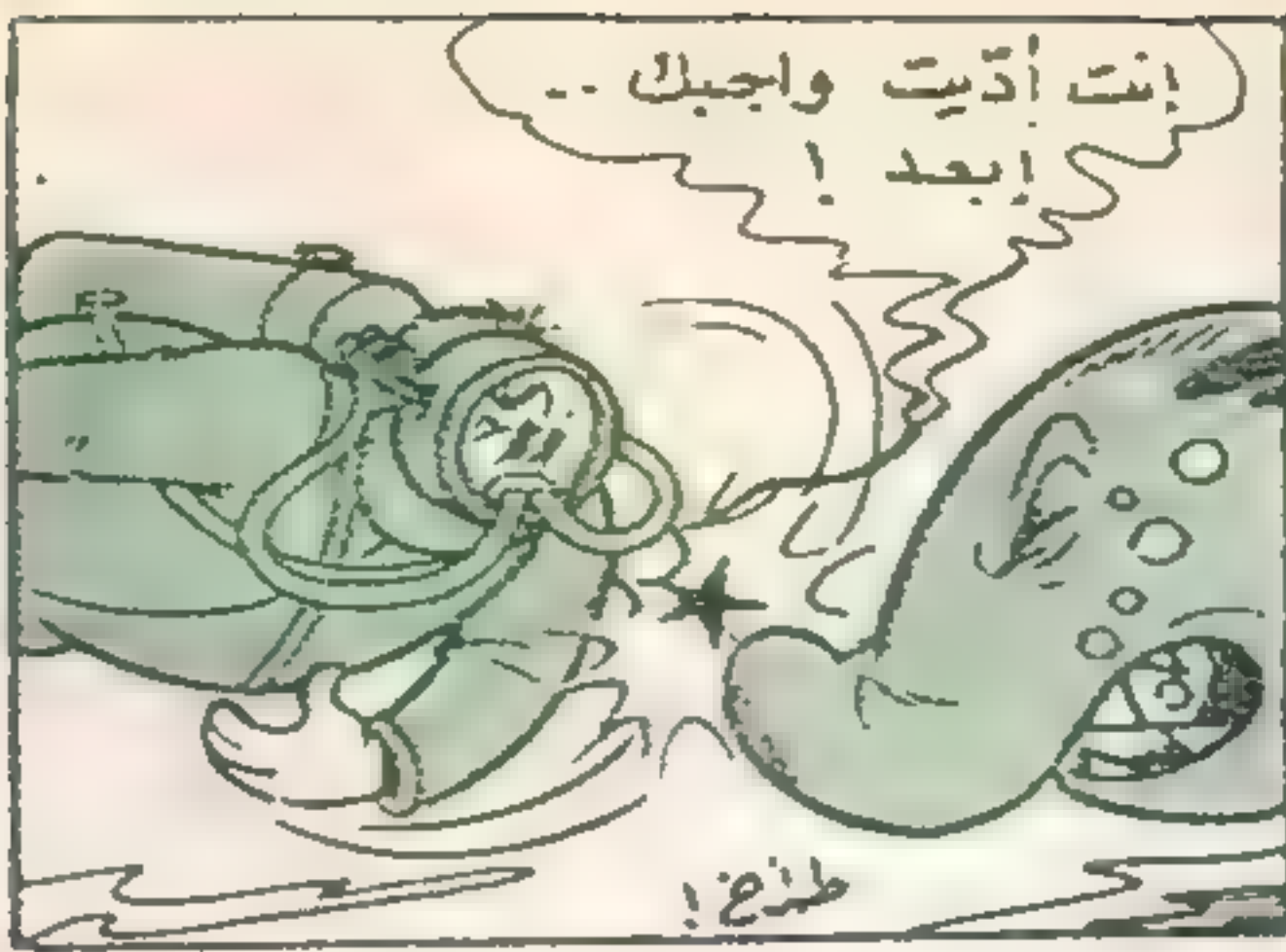


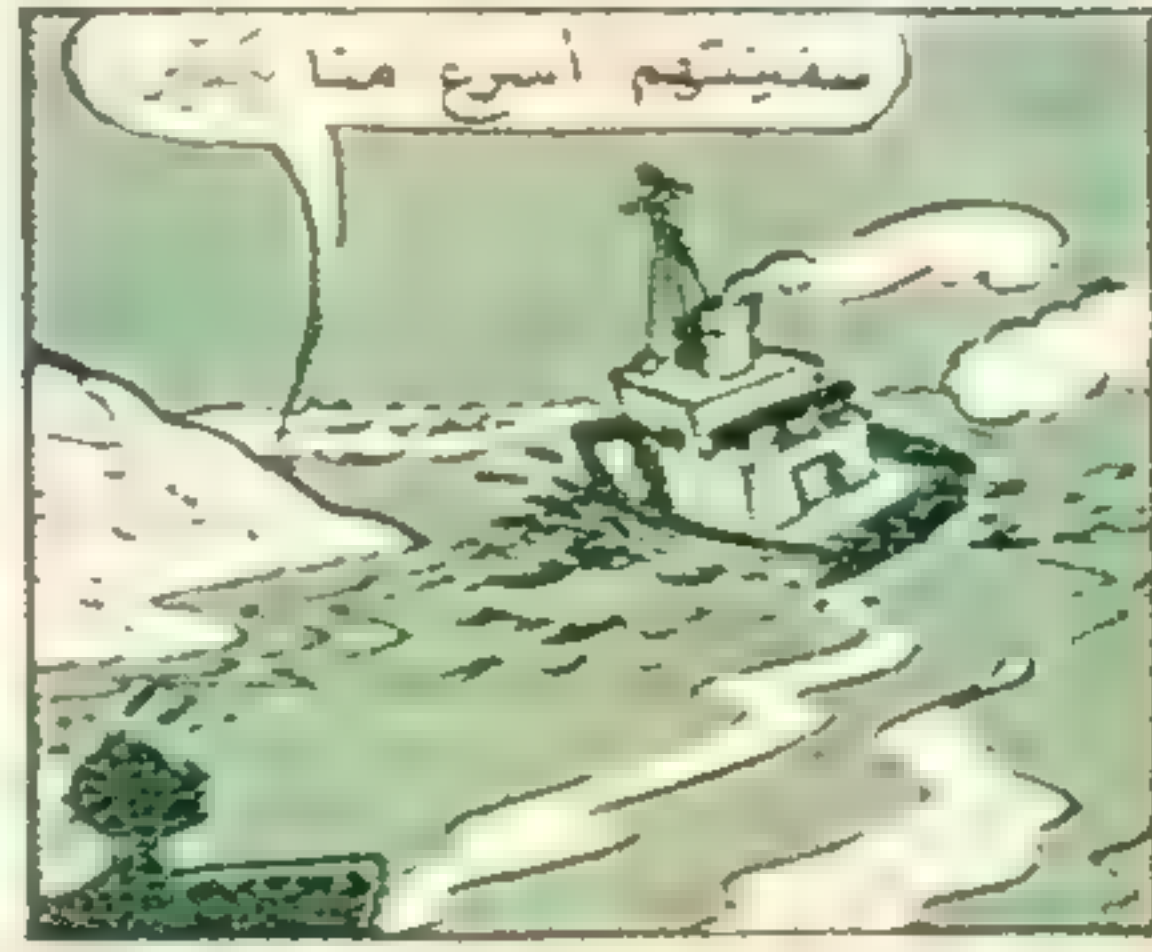






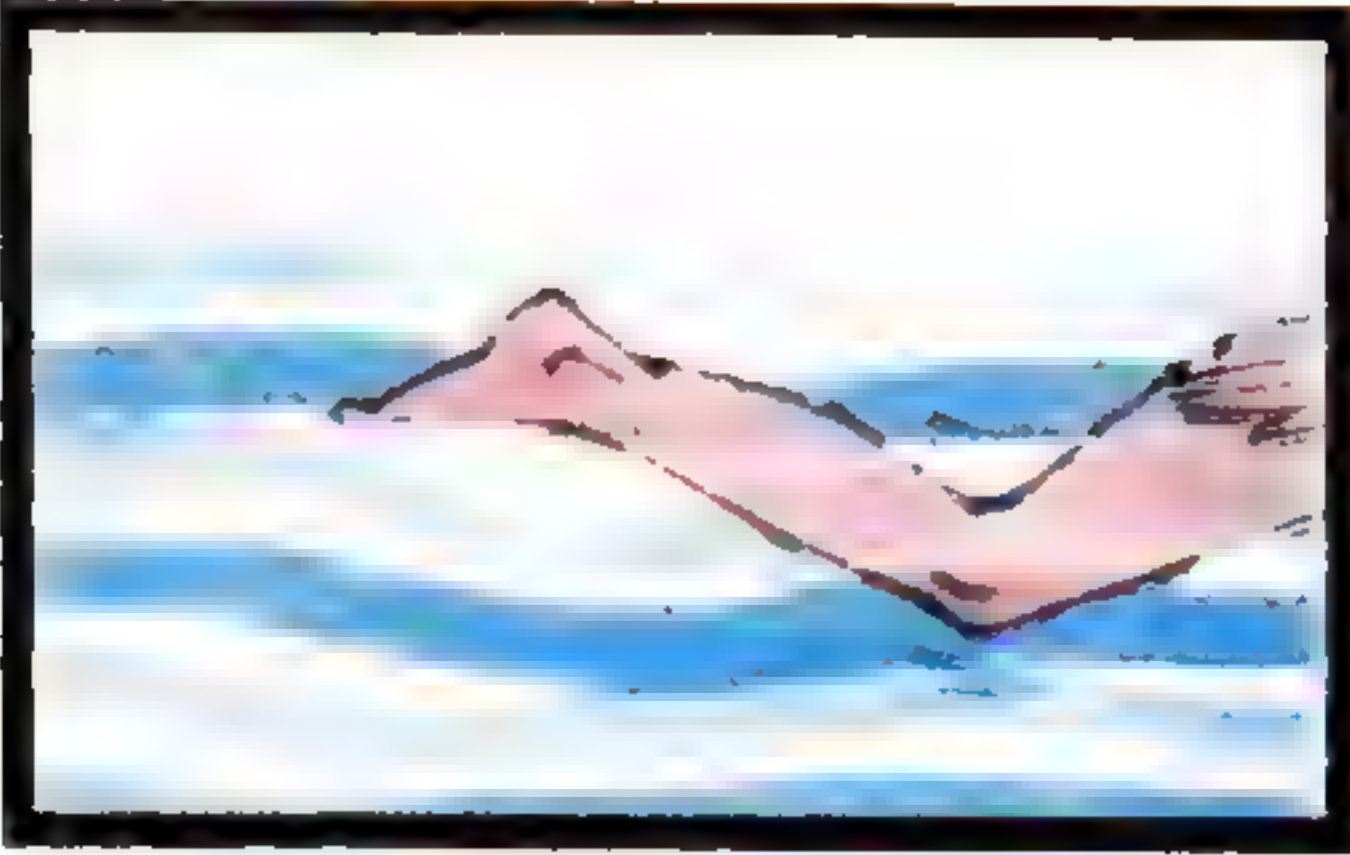






يستخدم الجاس حزاما وحبالا في تقييد مدير ورجال بحار ، ومن الواضح ان
الطائر المدمر من النوع الذي يستخدم فيه الحزام ، وعلى هذا يكون الجاني هو الشخص
الذي يمسك بنظونه بيده حتى لا يسقط بينما يسدوا مضحا اماكن اضرار الحبال.

سباحة الفراشة



٢ - أثناء السباحة سجد السافين يحدد
لها اتجاه حفيف . حركتها إلى أعلى والرأس
مع تنفس الركبتين يحدد .



١ - ذراعان ملامسان للجانبين ، ووجهك في
حركتك إلى أعلى وإلى أسفل ...
سجد أو سافيك زيمان الانشغال في السباحة



٢ - يميل الرأس في الارتفاع
من سطح الماء عندما تكون الرجلان
على استعداد للدفع مرة أخرى

٢ - انتهت الآن حركة الرجلين
وعزال رأسك في الماء

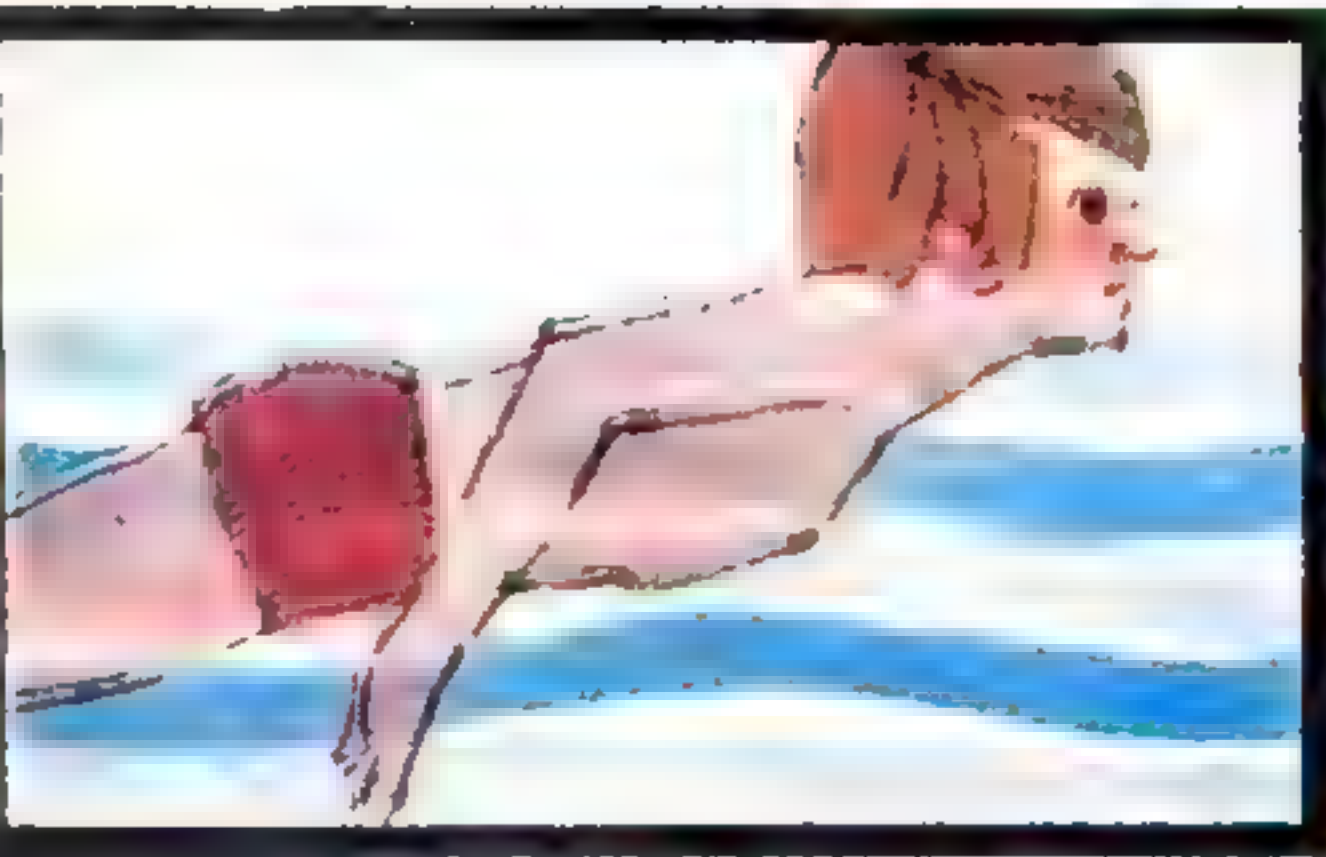
١ - عندما تكون الرجلان على
استعداد للدفع تبدأ اللراغان في
الشد .



كما يدل اسمها ، فهي تؤدي ووضع
الجسم ملتف على الجانب ، وهي من الطرق
التي تستخدم لراحة السباحين، ولها قيمة
خاصة في الانتقال .

التمرين

سباحة العراسة ليست سهلة كالأبواب السابقة .. يجب أن تكون قد أجلت السباحة قبل أن تعلم العراسة .. لأنك سوف تسبح دون أن تحرك الرجلين أو القدمين .. أو الكتفين .



٤ - عند يوم الذراعين - اليد ارفع رأسك فوق الماء وحده السطح .. ارفع لرجلك دفعات مستمرة واجذب بذراعك باستمرار .



٥ - جرب من الحركات السابعة والفرميس ان ارفع وجهك في الماء .. جرب السباحة قصيرة على يوم الرجلين بالدفع ٥ أو ٦ مرات كلما قامت الذراعان باليد فوق الماء والصورة الى وضعها الاخر .



٦ - عد بوجهك الى المساء بسرعة ٤ عندما تنتهي اليدين من دورتهما الاولى وتبدأ الرجلان في الانشاء ثانية .



٥ - وضع أنفك يكون عند دفعة الرجل الثانية مع الاحتفاظ باللفظ داخل الماء .



٤ - عندما تدفع الذراعين تحت الماء اخرج زفيراً قوياً .



انت الآن على جانبك الايمن .. تبدأ الحركة واليدين متلاصقتان امام الصدر .. ثم يسحب السباح ركبتيه مما تجاه صدره .. وعندما تصل الركبتان الى مستوى مفصلي الفخذين تقريبا ٤ تدفع الرجلين العليا للأمام في حركة تشبه المشي ٤ وخلال ذلك تدفع الرجل السفلي للخلف ٤ وبعدها تقسم الرجلان مما لتكمل حركة المشي .

الشباب



التشيكاويين ال ١٢ ... فتاويهم



في جميع البلاد العربية

مع الباعة وفي المكتبات

.. فالتأليف

الآل .. الأبطال الشباب

صدفة غير سعيدة!



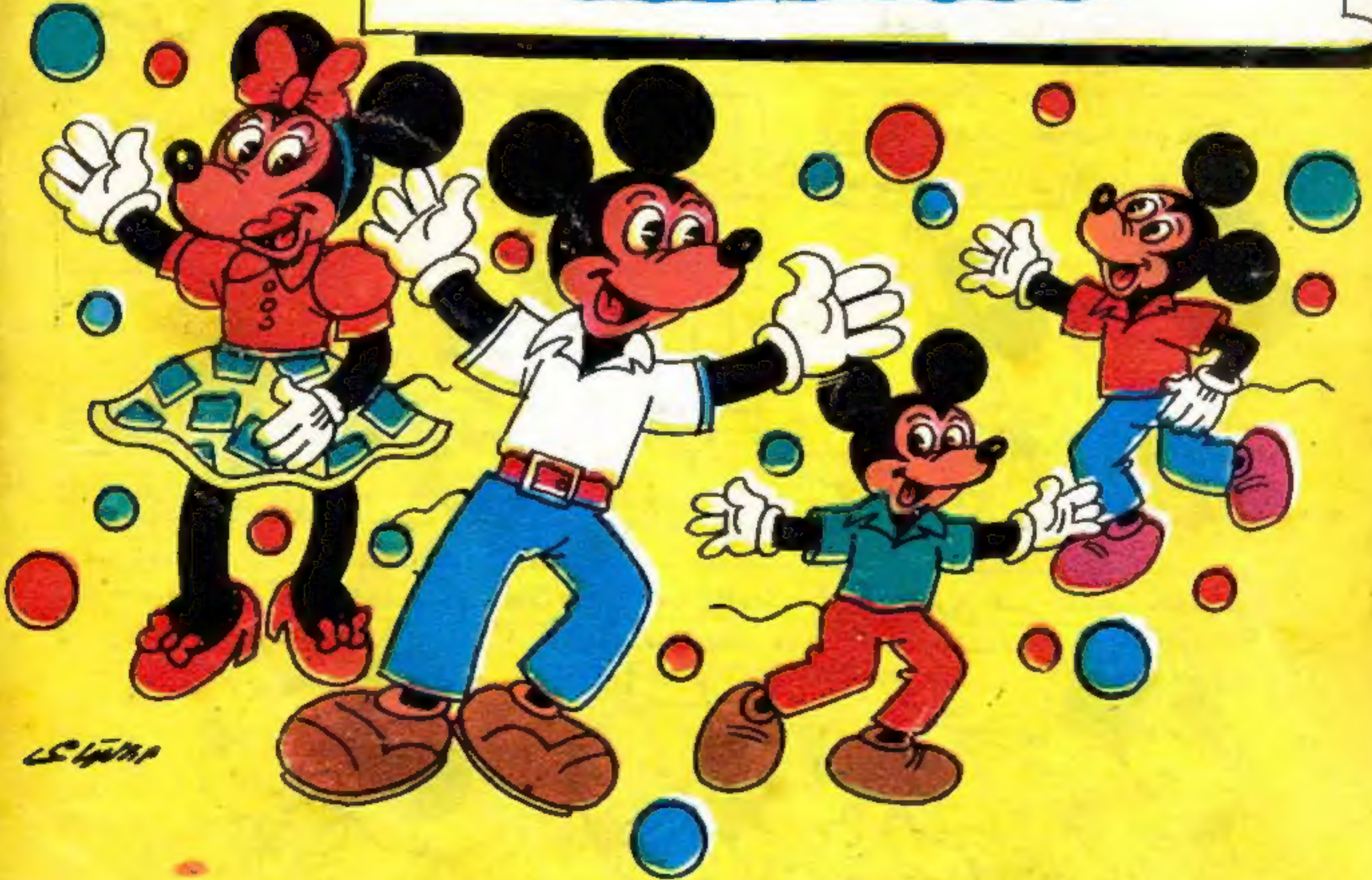
العدد القادم

أجمل هدايا

أفراح مصر

لوحة
ملونة
كبيرة

ترين بها
عجرتك..



العدد + الهدية • • مليما

SCANN BY
JAL R.B

Raafat & Rabab

This is a Fan Base Production . not For Sale or Ebay .. Please Delete the File after Reading and Buy the Original Release When it Hits the Market to Suport its Continuity ..

هذا العمل هو لعشاق الكوميكس . و هو لغير اهداف ربحية و لتوفير المنعة الادبية فقط.. رجاء حذف الملف بعد قراءته و شراء النسخة الاصلية المرخصة عند نزولها الاسواق لدعم استمراريتها ..

